

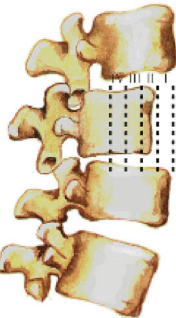
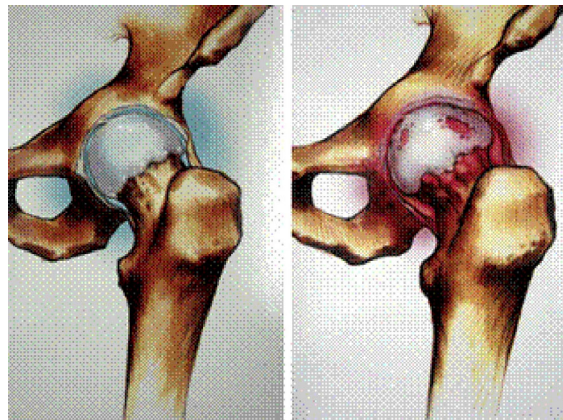
Lesiones por tipo de actividad: GIMNASIA

Dentro de esta actividad podemos encontrar niños que se inician desde los 5 y 6 años de edad. La mayoría de las niñas alcanzan su nivel competitivo máximo a los 16 años. Las lesiones pueden ser de tipo agudo (ampollas, esguinces, contusiones y fracturas) o por sobreuso y se incrementan al elevar el grado de dificultad de las maniobras a realizar. Desde el punto de vista preventivo se deberá contemplar que los sistemas de protección son individuales y no generalizados (las elevaciones y distancias de elementos como colchones, fosas y cojines se ajustarán acorde a las capacidades de cada deportista o bajo la clasificación por grupos de edad y con la supervisión directa del instructor).



FACTORES DE RIESGO DE LESIONES:

1. NIVEL DE COMPETENCIA. Mientras más se incrementa el nivel de competitividad (en grados avanzados o elite), más se incrementa la frecuencia de lesiones. Se considera que intervienen la mayor cantidad de horas de entrenamiento, el incremento del grado de dificultad y una disminución en la supervisión.



2. COMPETENCIA. Aunque la mayoría de las lesiones ocurren durante los entrenamientos,

la incidencia calculada por exposición es mayor durante las competencias. Lo anterior puede resultar de un mal calentamiento ante la presencia de estrés y de situaciones donde se cuenta con poco tiempo para su ejecución.

3. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS. Una mayor masa corporal y un mayor porcentaje de grasa se ha encontrado que se correlacionan con un mayor riesgo de lesiones.



4. GÉNERO. Entre los hombres encontramos un mayor porcentaje de lesiones sobre las extremidades superiores, mientras que en las mujeres sobre las inferiores. Esta variación puede deberse al tipo de competencia dado que por ejemplo, el sexo masculino se desempeña más sobre aparatos como las barras paralelas, anillos, y caballo con arzones.

5. EDAD. El riesgo de lesión es mayor durante el período de crecimiento de la adolescencia. Este cambio tan rápido en la altura modifica los momentos de inercia para ciertas maniobras demandando a los gimnastas realizar modificaciones graduales en su técnica.
6. LESIONES PREVIAS. El grado de repetición de lesiones es bastante alto entre los gimnastas (32.7% al año). Las del tipo del sobreuso o fatiga son las más frecuentes y habitualmente están condicionadas por el regreso prematuro a los entrenamientos y a una rehabilitación inadecuada.

LESIONES DE ORDEN COMÚN Y PROPIAS DE LA ACTIVIDAD GIMNÁSTICA:

1. Esguinces de tobillo.
2. Dolor bajo de espalda.
3. Espondilólisis.
4. Lesiones traumáticas de la rodilla.
5. Lesiones por sobreuso o fatiga de la rodilla.
6. Enfermedad de Sever o apofisitis del calcáneo.
7. Síndrome doloroso del dorso de la muñeca.
8. Luxaciones del codo.
9. Fracturas por estrés de la clavícula.
10. Osteocondritis disecante del capitelum o cóndilo humeral.
11. Fracturas del antebrazo.
12. Ampollas o flictenas de las manos.
13. Contusión del tórax o abdominal.
14. Hematomas vulgares.
15. Contusiones del talón.

